

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai pengaruh *circuit training aerobic*, “Terdapat pengaruh yang signifikan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan *power* otot tungkai”. Dengan hasil signifikan antara *pre-test* dan *pos-test* di dalam variabel *power* otot tungkai dengan *circuit training aerobic*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga.

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dibidang metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama *power* otot tungkai.
- 2) Bagi para pelatih memberi pengetahuan tambahan dalam membuat program latihan, kemudian sebagai acuan memberikan variasi latihan dan yang terakhir dalam proses latihan pelatih bisa memberikan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan metode *circuit training aerobic*.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan metode latihan yang tepat digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan *power* otot tungkai dapat menggunakan metode *circuit training aerobic*, karena berdasarkan temuan peneliti *circuit training aerobic* terdapat pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang *power* otot tungkai, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.

- 3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dapat menambah jumlah variabel karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.